



Zdroje pro Podporu Duševního Zdraví

Mladých Lidí v
České Republice



Youth Leadership
Programme

JAK POUŽÍVAT TOHOTO PRŮVODCE ZDROJI?

Kde najdete podporu



Hledáte zdroje, které pomohou vám, vašemu příteli nebo členovi rodiny? Zde najdete různé zdroje, jako jsou linky důvěry, organizace a webové stránky.



Klíčové poznatky



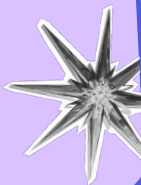
Zajímá vás situace v oblasti duševního zdraví ve vaší zemi? Zjistěte, co mladí lidé skutečnosti nejvíce potřebují a jaké jsou největší překážky při hledání pomoci.



Kontext duševního zdraví



Jaké jsou místní zákony a systémy podpory? Seznamte se s aktuální situací v oblasti duševního zdraví ve vaší zemi, podívejte se, co funguje, a především to, co stále chybí.



O projektu



Zjistěte více o programu Youth Leadership Programme, financovaném fondem Rare Impact Fund, a o tom, jak mladí lídři vytvořili tento průvodce ve spolupráci s organizací Mental Health Europe.



Tento referenční průvodce byl vypracován mladou ambasadorkou Charlotte Thibault v rámci programu Youth Leadership Programme. Dokument je společné tvorby a výzkumu mladých lídrů pod vedením a redakčním dohledem organizace Mental Health Europe.

Upozorňujeme, že tento průvodce byl částečně přeložen z angličtiny pomocí softwaru pro strojový překlad; proto nelze zaručit přesnost překladu. Názory a obsah odrážejí národní perspektivy, příspěvky a životní zkušenosti těchto mladých lídrů.

KDE NAJDETE **PODPORU**

Upozornění: Upozorňujeme, že následující odkazy a linky pomoci byly shromážděny s maximální péčí, avšak jelikož se jedná o služby třetích stran, nemůžeme zaručit jejich kvalitu ani to, že zůstanou dostupné i po vydání těchto dokumentů.



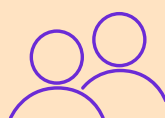
**Krizové linky
(podpora 24/7)**



**Informační
platformy a
adresáře**



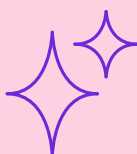
**Online a chatová
podpora**



**Psychologická
podpora zaměřená
na uprchlíky**



**Preventivní
programy
a vzdělávací
iniciativy**



**Další nástroje
pro prevenci a
zdroje pro duševní
pohodu**

DĚKUJEME

Rádi bychom poděkovali Veronice, bývalé předsedkyni EFPSA (Evropské federace asociací studentů psychologie), za pečlivou revizi a cennou zpětnou vazbu k finální verzi tohoto dokumentu.





Krizové linky (podpora 24/7)

Linka první psychické pomoci (Cesta z krize)

11 61 23

Bezplatná anonymní podpora pro dospělé, kteří prožívají akutní psychickou tísní, nabízející okamžitou emocionální pomoc a zmírnění krizové situace.

Linka bezpečí (Safety Line)

11 61 11

Bezplatná anonymní podpora pro děti a mládež (do cca 26 let), poskytující důvěrnou pomoc při emocionálních, sociálních nebo rodinných problémech.

Modrá linka

731 19 74 77 / 608 90 24 10

Nabízí krizovou intervenci a psychologické poradenství prostřednictvím telefonu, chatu a e-mailu, včetně podpory v angličtině.

Pražská linka důvěry

222 58 06 97

Dlouhodobě fungující linka pomoci, která nabízí empatické naslouchání a krizovou podporu pro osoby čelící emocionálnímu utrpení nebo osamělosti.

Anonymní linka pomoci v krizi

974 83 46 88

Podpora šitá na míru příslušníkům bezpečnostních složek a jejich rodinám, kteří se potýkají se situacemi s vysokou mírou stresu nebo souvisejícími s traumatem.

Senior telefon

800 15 71 57

Specializovaná linka podpory zaměřená na osamělost, problémy duševního zdraví a sociální otázky u starších dospělých a jejich příbuzných.



**Online a chatová
podpora**



Chatová poradna Nepanikař

Poskytuje podporu prostřednictvím chatu v reálném čase a praktické nástroje pro zvládání stresu, zejména v případě úzkosti, záchvatů paniky a emocionálního přetížení.



Nevypuť duši

Nabízí vzdělávací materiály, informace o duševním zdraví a rady, kdy a jak vyhledat odbornou pomoc.



help@modralinka.cz

E-mailová podpora 24/7, včetně podpory v angličtině. Obzvláště užitečné pro lidi, kteří preferují písemnou komunikaci.



**Preventivní programy a
vzdělávací iniciativy**



Všech pět pohromadě (On My Mind)

Školní preventivní program zaměřený na zlepšení informovanosti o duševním zdraví u dětí a dospívajících. Pomáhá mladým lidem lépe rozumět emocím, rozpoznávat včasné varovné signály duševní tísně a rozvíjet schopnosti zvládnání obtíží ve školním prostředí.

**University of Hradec Králové – Help Zone
(2024)**

Virtuální prostor podpory vytvořený v reakci na univerzitní výzkum duševního zdraví studentů. Zaměřuje se na akutní krize, duševní a fyzické zdraví, bezpečnost a potíže související se studiem a zároveň studentům poskytuje okamžité poradenství, nástroje pro sebevzdělávání a orientaci v profesionálních službách v důvěrném digitálním prostoru.





Informační platformy a adresáře



Adresář pomoci (Ministerstvo vnitra)

Centralizovaný adresář obsahující ověřené krizové linky, poradenské služby a nouzové kontakty po celé České republice.



ČAPLD services archive – Poskytované služby – Archivy ČAPLD

Komplexní archiv poradenských a psychologických služeb, který pomáhá uživatelům identifikovat dostupné poskytovatele, specializace a kontaktní místa po celé České republice.



Psychologická podpora zaměřená na uprchlíky



Psychologická podpora pro uprchlíky (ukrajinská krize)

Poskytuje cílené informace a kontakty pro vysídlené osoby, které potřebují psychickou podporu přizpůsobenou jejich kulturnímu a jazykovému prostředí.

Zdroje psychologické podpory Ministerstva vnitra pro ukrajinské uprchlíky

Centrální portál pro přístup ke specializovaným službám, včetně péče zohledňující traumatické zážitky a podpory integrace.





Česká psychologická síť pro globální změny

Propojuje uprchlíky s dobrovolnými psychology, kteří nabízejí bezplatnou nebo levnou psychologickou podporu, často v několika jazycích.



Zdroje emocionální podpory a zvládání stresu od UNHCR

Poskytuje dostupné materiály pro svépomoc a pokyny pro zvládání emocionálního stresu spojeného s nuceným vysídlením.



Další nástroje pro prevenci a zdroje pro duševní pohodu

Aplikace pro mindfulness a meditaci

Podporují snižování stresu, regulaci emocí a odolnost prostřednictvím vedených cvičení, přičemž některé aplikace nabízejí podporu v českém jazyce.

Online vzdělávací platformy, jako je Coursera

Nabízejí strukturované kurzy o duševním zdraví, zvládání stresu a psychické odolnosti od předních univerzit.



KLÍČOVÉ POZNATKY

Tyto poznatky byly získány na základě rozhovorů s odborníky a výzkumu duševního zdraví mladých lidí v České republice, přičemž byly zdůrazněny strukturální, sociální, ekonomické a environmentální faktory, které formují jejich zkušenosti.

TLAK VE ŠKOLE A V PRÁCI

Školní nároky, zkoušky a přechod do pracovního života jsou hlavními zdroji stresu. V České republice je to často umocněno nejistotou na trhu práce a neochotou zaměstnavatelů přijímat čerstvé absolventy. U mnoha lidí to vyvolává pocit, že „potřebují zkušenosti, aby dostali práci, ale potřebují práci, aby získali zkušenosti“, což může být vnímáno jako demotivující a nespravedlivé.



Školy jsou stále více uznávány jako klíčové prostředí pro prevenci, s programy jako „Všech pět pohromadě“, které se zaměřují na posílení znalostí o duševním zdraví, schopností vyrovnávat se s problémy a chování studentů při hledání pomoci. To odráží širší posun směrem k včasné intervenci ve vzdělávacím prostředí.



BYDLENÍ A FINANČNÍ NEJISTOTA



Jedním z nejvýznamnějších zdrojů stresu je dnes bydlení. Rostoucí ceny a omezená dostupnost značně ztěžují mladým lidem osamostatnění se. V mnoha českých městech vyžaduje i pronájem nebo koupě stabilního bydlení příjmy, které jsou pro velkou část mladých lidí nedosažitelné. V kombinaci s obecným růstem životních nákladů to vede k trvalému finančnímu stresu a pocitu, že je obtížné dosáhnout dlouhodobé stability.

DIGITÁLNÍ TLAK A INFORMAČNÍ PŘETÍŽENÍ

Sociální média formují to, jak mladí lidé vnímají sami sebe a ostatní, a často zvyšují tlak na to, aby „podávali výkon“ nebo působili úspěšně. Dezinformace mohou přispívat ke zmatku a úzkosti. Zároveň ne každý má rovný přístup k digitálním nástrojům nebo stabilnímu internetu, což může prohlubovat nerovnosti.



ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVOTNÍ FAKTORY

Problémy se spánkem jsou běžné, zejména v důsledku pozdního usínání a nepravidelného režimu. Výzkumy, jako je studie HBSC, zdůrazňují, jakou roli v duševním zdraví hrají spánek, fyzická aktivita a strava. Nezdravá strava (včetně vysoké konzumace ultra zpracovaných potravin), nízká fyzická aktivita a užívání alkoholu nebo jiných návykových látek mohou dále ovlivňovat náladu a úroveň energie.



STRES ZPŮSOBENÝ ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍM



Mnoho mladých lidí trpí ekologickou úzkostí – obavami o změnu klimatu, znečištění a budoucnost planety. Tyto obavy mohou být neustálé a mimo individuální kontrolu, zejména když jsou environmentální problémy velmi viditelné, ale mění se jen pomalu.



RODINNÉ A SOCIÁLNÍ POVINNOSTI

Někteří mladí lidé nesou najednou několik povinností. Mladí rodiče mohou muset skloubit práci, péči o děti a dokonce i péči o starší příbuzné. Zejména mladé matky často čelí překážkám, když se snaží vrátit do práce po mateřské dovolené, včetně omezených možností práce na částečný úvazek nebo předsudkům zaměstnavatelů vůči rodičům malých dětí.

POHLAVÍ A NEROVNOST

Problémy v oblasti duševního zdraví se mohou lišit v závislosti na pohlaví a sociálním zázemí. Nerovný přístup ke službám a podpoře může některým skupinám ztěžovat získání pomoci, když ji potřebují.

DOPAD COVID-19

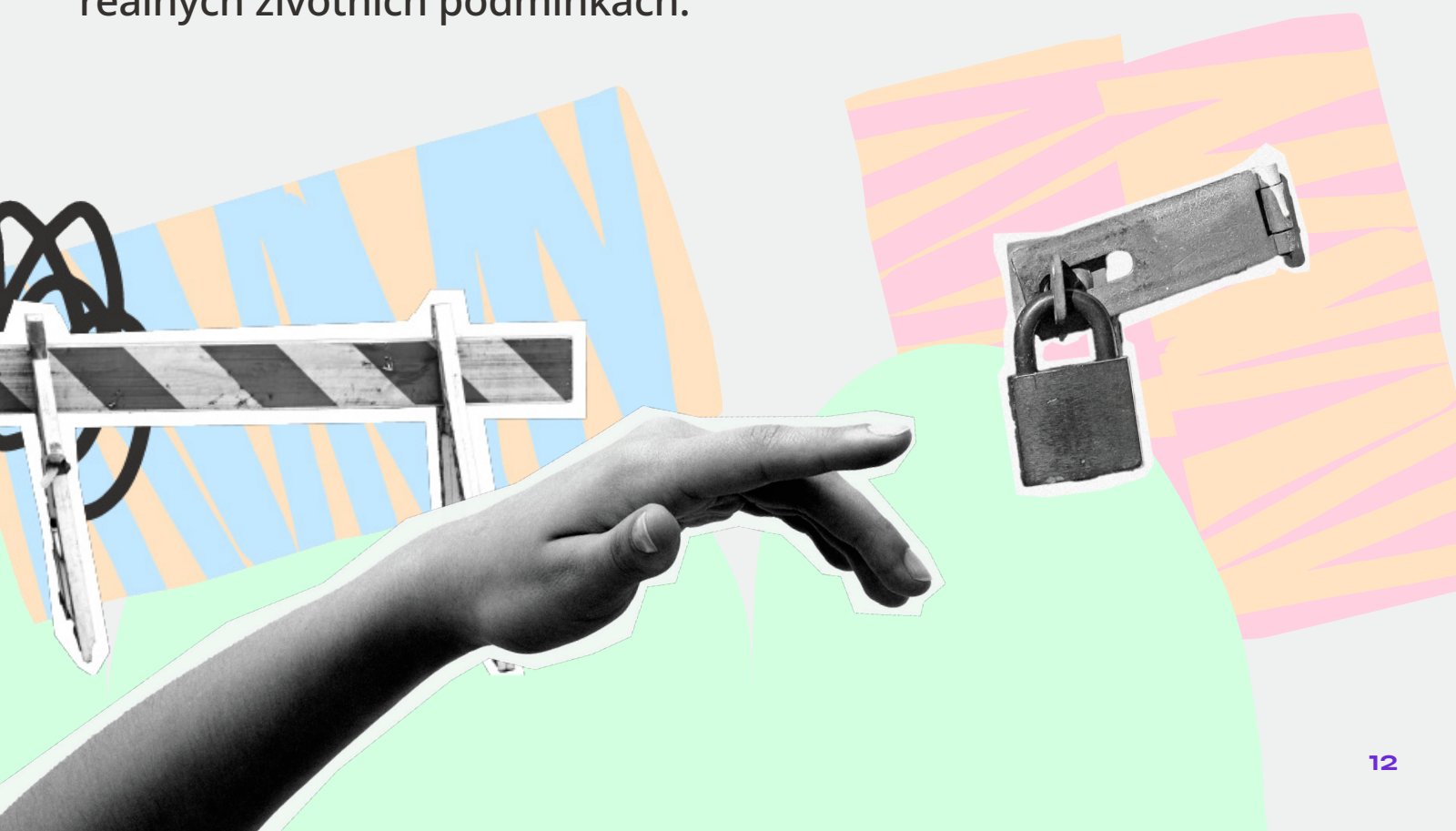
Pandemie COVID-19 zvýšila osamělost, úzkost a narušení každodenního života. Omezení volného pohybu ovlivnila vzdělávání, společenský život a pracovní příležitosti a jejich dopady jsou pro mnoho mladých lidí patrné dodnes.

POCIT UVÍZNUTÍ V SYSTÉMECH, KTERÉ NEREAGUJÍ

Kromě individuálních stresorů popisuje mnoho mladých lidí hlubší pocit bezmocnosti. I když se snaží jednat – hledat pomoc, tvrdě pracovat, plánovat dopředu – často narážejí na systémy, které působí pomalu, roztříštěně nebo nereagují. Ať už jde o bydlení, zaměstnání nebo služby v oblasti duševního zdraví, propast mezi problémy a řešeními se může jevit jako velmi velká.

To může vyvolat pocit izolace: čelí mnoha tlakům najednou, ale nedochází k žádné jasné systémové změně, která by byla dostatečně rychlá, aby odpovídala naléhavosti situace. Služby v oblasti duševního zdraví existují, ale přístup k nim může být nerovnoměrný a širší strukturální problémy (jako dostupnost bydlení nebo nejistota zaměstnání) jsou mimo individuální kontrolu.

V důsledku toho mají někteří mladí lidé pocit, že se od nich očekává odolnost v kontextu, který je v tom plně nepodporuje. Právě zde se duševní zdraví stává nejen individuální zkušeností, ale také odraz toho, jak dobře je společnost nastavena, aby podporovala lidi v reálných životních podmínkách.



NEROVNÝ PŘÍSTUP K PODPOŘE

Problémy v oblasti duševního zdraví se mohou lišit v závislosti na pohlaví a sociálním zázemí. Nerovný přístup ke službám a podpoře může některým skupinám ztěžovat získání pomoci, když ji potřebují.

Omezené dlouhodobé financování a nedostatečná kapacita služeb nadále omezují přístup k péči, přičemž nerovnoměrná dostupnost v jednotlivých regionech dále prohlubuje nerovnosti.

Monitorování a pilotní programy v různých regionech poukazují na přetrvávající regionální a socioekonomické rozdíly v přístupu k službám v oblasti duševního zdraví, což posiluje potřebu spravedlivějších řešení na systémové úrovni.

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ PRO MLADÉ LIDI?

Duševní zdraví mladých lidí ovlivňuje celá řada různých tlaků – osobních, sociálních, ekonomických i environmentálních. To, co tyto výzvy často ještě ztěžuje, nejsou jen samotné problémy, ale také pocit, že nad nimi mají jen malou kontrolu, a omezená podpora ze strany okolních systémů.

Celkově lze říci, že mnoho z těchto výzev není pouze osobním bojem – souvisí s širšími systémy. Pokud se tyto systémy nepřizpůsobí dostatečně rychle, může se zdát, že je obtížnější zvládat potíže v oblasti duševního zdraví a překonávat je vlastními silami.

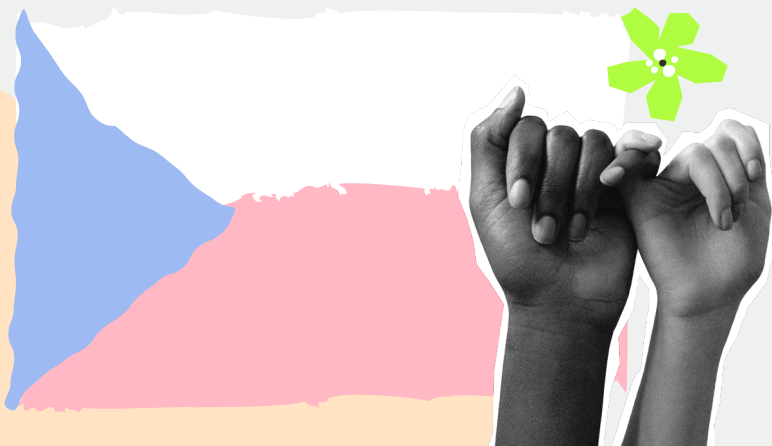


KONTEXT DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Péče o duševní zdraví v České republice se v průběhu času hodně změnila, ale systém je stále uprostřed transformace. Během komunistického období byla péče většinou poskytována ve velkých psychiatrických léčebnách. Lidé s duševními poruchami byli často léčeni v ústavech, někdy po dlouhou dobu, a měli jen malou podporu pro samostatný život ve společnosti. Tento přístup také přispěl k silnému stigma kolem duševních onemocnění.

Od 90. let se situace pomalu začala zlepšovat. Nevládní organizace, odborníci a aktivisté prosazovali humánnější a komunitně orientovaný přístup k péči – takový, který lidem pomáhá zůstat v jejich každodenním prostředí, místo aby byli izolováni v nemocnicích. Odborníci jako Jan Pfeiffer hráli klíčovou roli při navrhování reformy, jejichž cílem je vybudovat místní centra duševního zdraví a poskytovat dostupnější multidisciplinární podporu.

Tyto snahy se odrážejí v Národním akčním plánu duševního zdraví České republiky na období 2020–2030, který stanoví posun směrem k komunitní péči a lepší koordinaci mezi zdravotními a sociálními službami. Cílem tohoto plánu je usnadnit vyhledání podpory, včasněji předcházet problémům s duševním zdravím a otevřít komunitní centra duševního zdraví, kde mohou lidé získat pomoc blíže k domovu. Důraz na prevenci a včasnou intervenci nabývá na významu, protože výzkumy nadále ukazují vysokou míru psychické zátěže u mladých lidí.



Studie z roku 2023 koordinovaná Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ) poukázala na rostoucí rozsah potíží v oblasti duševního zdraví u vysokoškolských studentů:



Tyto zjištění posilují obavy ohledně rostoucího psychického tlaku, kterému jsou mladí lidé vystaveni, a naléhavé potřeby dostupných preventivních a podpůrných služeb v rámci vzdělávacích zařízení.

I když je Národní akční plán pro duševní zdraví ambiciózní, pokrok je pomalejší, než se doufalo, protože není dostatek odborníků na duševní zdraví a finanční prostředky jsou omezené. Zároveň mezinárodní partnerství – s organizacemi jako UNICEF a Světová zdravotnická organizace – pomáhají posilovat služby, zejména pro mladé lidi.



Pokrok je však pomalý a nerovnoměrný. Mnohé služby jsou stále těžko dostupné, zejména mimo velká města. Přetrvává také nejasnost mezi psychiatrií a psychologii, což lidem může ztěžovat hledání správného druhu pomoci. Politická nestabilita a nárůst populistických rétoriky rovněž ztěžují zajištění stabilního financování a dlouhodobého závazku k reformám.

Tato situace odráží širší evropský trend. Podle článku od Euronews „Krise duševního zdraví v Evropě: Která země používá nejvíce antidepresiv?“ se v mnoha zemích zvyšuje užívání antidepresiv, což odráží jak rostoucí povědomí o duševním zdraví, tak přetrvávající mezery v systémech podpory. V České republice to podtrhuje potřebu pokračovat v přechodu k dostupnější, preventivní a komunitní péči.

PROBLÉMY S PŘÍSTUPEM K PODPOŘE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Získat podporu v oblasti duševního zdraví často není jednoduché a je běžné, že se obrátit na odborníka může být obtížné. Pro mnoho mladých lidí, tento krok sám o sobě vyžaduje velkou odvahu. Zároveň je však zahájení hledání pomoci důležitým a pozitivním prvním krokem k tomu, aby se člověk cítil lépe – i když samotný proces nějakou dobu trvá.

V České republice stále čelí systém péče o duševní zdraví strukturálním omezením. Ve srovnání s mnoha západoevropskými zeměmi je na péči o duševní zdraví celkově vyčleněno méně finančních prostředků. Významná část zdrojů směřuje stále do psychiatrických léčeb, zatímco komunitní a místní služby zůstávají méně rozvinuté. To ztěžuje přístup k včasné a blízké podpoře.

Podle Světové zdravotnické organizace připadá v České republice přibližně **30 odborníků v oblasti duševního zdraví na 100 000 obyvatel**. Tento nedostatek má přímé důsledky: čekací doby mohou být dlouhé a může trvat týdny či dokonce měsíce, než se člověk dostane k psychologovi nebo psychiatrovi.



I když jsou služby k dispozici, přístup k nim není vždy jednoduchý. Psychoterapie poskytovaná klinickými psychology může být hrazena ze zdravotního pojištění, ale pouze pokud má psycholog smlouvu s pacientovou zdravotní pojišťovnou. Z tohoto důvodu jsou někteří lidé nuceni platit z vlastní kapsy. Pro studenty nebo mladé dospělé s omezeným příjmem to může představovat velkou překážku.

Kromě toho mají mnozí psychologové již plnou kapacitu a čekací lhůty v délce šesti měsíců a více nejsou výjimkou, přičemž někteří odborníci již nové pacienty nepřijímají.

Kromě kapacity systému existují také mezery ve znalostech a povědomí. Výzkum spojený s psychiatrem Petrem Winklerem zdůrazňuje, že gramotnost v oblasti duševního zdraví v České republice zůstává relativně nízká. Mnoho lidí nepozná příznaky nebo si nemusí uvědomit, kdy potřebují odbornou pomoc. Duševní zdraví je stále někdy považováno za tabuizované téma, což může lidi odradit od otevřeného mluvení o problémech nebo včasného vyhledání podpory.



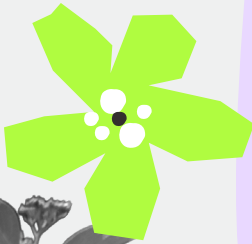
Proto jsou prevence a osvěta tak důležité. Mnoho odborníků se domnívá, že o duševním zdraví by se mělo otevřeněji hovořit ve školách a mezi vrstevníky, aby mladí lidé dokázali rozpoznat včasné příznaky, cítili se méně izolovaní a věděli, kam se obrátit o pomoc.

Celkově lze říci, že ačkoli se systém zlepšuje, finanční, strukturální a kulturní překážky stále mnoha lidem ztěžují včasné získání podpory.

JAK SE ČESKÁ REPUBLIKA ZABÝVÁ DUŠEVNÍM ZDRAVÍM?

Národní akční plán duševního zdraví České republiky na období 2020–2030 si klade za cíl posunout systém od ústavní péče směrem k komunitní a preventivní podpoře. Reforma se zaměřuje na zlepšení koordinace mezi zdravotními a sociálními službami, posílení místních center duševního zdraví a usnadnění přístupu k podpoře v rané fázi a blíže k domovu.

Mezinárodní spolupráce s organizacemi, jako je UNICEF a Světová zdravotnická organizace, rovněž podporuje snahy o zlepšení služeb v oblasti duševního zdraví, zejména pro děti a mladé lidi.



Zároveň odborníci nadále zdůrazňují význam prevence, informovanosti o duševním zdraví a včasné intervence. **Mnohé iniciativy se stále více zaměřují na školy a komunitní prostředí jako místa, kde mohou mladí lidé získat podporu dříve, než se jejich potíže zhorší.**



CO TO ZNAMENÁ PRO MLADÉ LIDI?

Celkově se země ubírá správným směrem, ale má před sebou ještě dlouhou cestu, než budou služby v oblasti duševního zdraví pro mladé lidi plně dostupné, dobře financované a snadno přístupné.

Překážky v přístupu – finanční, strukturální a kulturní – mohou stále ztěžovat včasné získání podpory. Dlouhé čekací listiny, nerovný regionální přístup a omezené povědomí o duševním zdraví nadále ovlivňují mnoho mladých lidí po celé zemi.

Zároveň se stále více uznává, že mladí lidé by se měli podílet na utváření budoucnosti podpory a prosazování duševního zdraví. Je důležité, aby se mladí lidé zapojili do prosazování svých práv, protože jim to dává hlas při rozhodování, které přímo ovlivňuje jejich životy, pomáhá zajistit, aby politiky odrážely jejich skutečné potřeby a zkušenosti, a přispívá k budování spravedlivějších a citlivějších systémů pro budoucnost.

Na evropské a mezinárodní úrovni hovoří o duševním zdraví také mladí velvyslanci, jako je Veronika Novotná, kteří pomáhají vnášet pohled mladých lidí do politických diskusí a zajišťují, aby tyto otázky nebyly opomíjeny.



O PROJEKTU

Program Youth Leadership Programme je financován fondem **Rare Impact Fund** s cílem posílit hlas mladých lidí v rámci organizace Mental Health Europe i mimo ni a podpořit hnutí mladých lídrů, kteří jsou hnací silou kulturních a sociálních změn. Změnou narativu kolem duševního zdraví budou mladí lídři bojovat proti stigmatizaci a prosazovat konkrétní podporu ve školách, pečovatelských zařízeních a širší komunitě.

Aktivní účast mladých lidí na tvorbě politik a sociopolitických procesech je nezbytná pro budování spravedlivé a rovnoprávné společnosti, ve které se může dařit duševnímu zdraví každého. V letech 2025–2026 se projekt zaměří na realizaci různých aktivit zaměřených na zapojení mládeže, které povedou mladí lídři na evropské i místní úrovni, s cílem podpořit duševní zdraví dětí a mladých lidí ve věku 12–25 let.

Tento průvodce zdroji je součástí programu Youth Leadership Programme a zaměřuje se konkrétně na Českou republiku. Jeho cílem je zmapovat nabídky podpory duševního zdraví, které jsou přátelské k mladým lidem s nízkými bariérami přístupu (vrstevnické a komunitní služby), a pomoci mladým lidem najít služby, které vnímají jako přístupné, neodsuzující a snadno dostupné – zejména v momentech, kdy se jim život zdá příliš náročný na to, aby ho zvládli sami.



@mentalhealthylouthleadership

rare impact fund



Mental
Health
Europe

BIBLIOGRAFIE

- ➔ DZDA. (n.d.). Všech pět pohromadé.
- ➔ World Health Organization. (2023). Mental health action plan 2020–2030: Czech Republic.
- ➔ Ministry of Health of the Czech Republic. (2020). National mental health action plan 2020–2030 [PDF].
- ➔ University of Hradec Králové. (n.d.). A cross-sectional study of mental health among university students in the Czech Republic: Questionnaire.
- ➔ Euronews. (2023, September 9). Europe's mental health crisis in data: Which country uses the most antidepressants?
- ➔ World Health Organization. (2021). Mental health in the Czech Republic: Country profile.
- ➔ Zdravotnický deník. (2021, September). Mental health literacy is low in the Czech Republic, and many are unaware of their serious illness, says NIMH director Winkler.